**2012**

António Almeida

EB DE CANIDELO

06-07-2012



PROJETO CRES-SER SAUDÁVEL

# Índice

[A Alimentação e a Atividade Física: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar! 2](#_Toc329353552)

[Introdução 4](#_Toc329353553)

[Objetivos 8](#_Toc329353554)

[Objetivos gerais: 8](#_Toc329353555)

[Objetivos específicos: 8](#_Toc329353556)

[Actividades do Projecto 9](#_Toc329353557)

[População Alvo 10](#_Toc329353558)

[Recursos Humanos e Técnicos 10](#_Toc329353559)

[Indicadores de Avaliação 10](#_Toc329353560)

[Calendarização das Atividades 11](#_Toc329353561)

[Conteúdos das Sessões e Objetivos 12](#_Toc329353562)

# A Alimentação e a Atividade Física: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar!

*“Penso que só há um caminho para a ciência ou para a filosofia:*

*Encontrar um problema, ver a sua beleza e apaixonar-se por ele; casar e viver feliz com ele até que a morte vos separe, a não ser que encontrem um outro problema ainda mais fascinante, ou, evidentemente, a não ser que obtenham uma solução.*

*Mas, mesmo que obtenham uma solução, poderão então descobrir, para vosso deleite, a existência de toda uma família de problemas-filhos, encantadores ainda que talvez difíceis, para cujo bem-estar poderão trabalhar, com um sentido, até ao fim dos vossos dias.”*

(Popper, 1988)

# Introdução

A alimentação, para além de ser uma necessidade básica para a manutenção da vida ao permitir fornecer energia, construir e reparar estruturas orgânicas e regular os processos de funcionamento do organismo, tem também um papel fundamental como instrumento de sociabilização e expressão cultural.

Na infância e adolescência, faixas etárias mais sensíveis a carências ou à desadequação alimentar, a alimentação saudável assume um papel preponderante no desenvolvimento, para além de prevenir o aparecimento de variadas patologias.

Os jovens portugueses, à semelhança do que está a acontecer noutros países têm-se afastado cada vez mais do saudável padrão alimentar mediterrânico, adotando hábitos alimentares importados de outras culturas, como seja o *fast food*.

Desde há alguns anos que a OMS tem vindo a manifestar grande preocupação com questões relativas aos consumos alimentares das populações, em especial dos jovens. Os factos relativos à alimentação mudaram: a sobrenutrição passou a ser alvo de redobrada atenção. Actualmente a OMS reconhece que a obesidade apresenta uma prevalência superior à desnutrição e define a mesma como a epidemia do século XXI. De facto, calcula-se que a obesidade é, à escala mundial, a segunda causa de morte passível de prevenção.

A nível mundial, cerca de 150 milhões de crianças em idade escolar tem excesso de peso, e destas, aproximadamente 45 milhões, são obesas. Na Europa estima-se que uma em cada cinco crianças tem excesso de peso. Por ano, calcula-se que cerca de 400 mil crianças se juntam aos 14 milhões que têm sobrepeso, das quais 3 milhões, são obesas. No que se refere a Portugal, os dados disponíveis apontam para que 31,5% de crianças dos 7 aos 9 anos têm excesso de peso e entre estas 11,3% são obesas.

As consequências para a saúde incluem aumento dos riscos metabólicos tais como: diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, subida dos níveis de colesterol e triglicerídeos, esteatose hepática não alcoólica, apneia do sono e complicações ortopédicas.

As consequências psicossociais do excesso de peso são significativas, sendo frequente ocorrer descriminação social e dificuldade de relacionamento com os pares. A obesidade associa-se ainda a auto-imagem negativa que persiste na adolescência e na vida adulta, bem como a problemas de comportamento e de aprendizagem

As causas da má alimentação e do aumento do excesso de peso e obesidade são complexas e multifactoriais e associam-se a diversos factores, nos quais se incluem, entre outros, os culturais, sociais, económicos, políticos bem como os conhecimentos e a atitude em relação à comida e a sua disponibilidade.

É inquestionável o papel da família na alimentação e educação alimentar das crianças e adolescentes mas, para além desta, a escola assume um papel fundamental ao oferecer um contexto formal de aprendizagem.

A inactividade como estilo de vida é hoje uma característica que abrange toda a sociedade, não diferenciando idades, sexo ou estrato social dos seus membros, o que não poderá deixar de constituir fator de grande preocupação para todos quantos refletem e, de alguma forma, estão envolvidos nesta problemática. Bento (2002), reforça esta inquietação quando a dirige para o âmbito dos mais jovens: “regista-se hoje à escala internacional um abaixamento preocupante dos índices de atividade e aptidão física ao nível das crianças e jovens”.

As crianças e jovens não realizam atividade física, durante o seu quotidiano, em quantidade e intensidade suficientes para promover efeitos benéficos sobre a saúde, nomeadamente da prevenção dos factores de risco das doenças cardiovasculares. Para além disso, a revisão de diversos estudos epidemiológicos sobre a ATF nestes grupos etários indica que os seus níveis declinam significativamente da infância até à idade adulta (Vasconcelos et. al, 2002).

O estudo nacional realizado por Villaverde Cabral e Machado Pais (2000, cit. p/ Botelho Gomes, 2002) refere que o desporto, como uma das ocupações dos tempos livres, é recusado por 62,5 % dos jovens (15-19 anos de idade), e que a televisão ocupa 90,7% dos seus tempos livres. Outro estudo de âmbito nacional (Matos et. al., 2000, cit. p/ Botelho Gomes, 2002), concluiu que o tempo de ATF de cerca de um terço dos adolescentes, fora da escola, não chega a perfazer 30 minutos por semana.

A exemplo do que acontece com o adulto, também a ATF das crianças e jovens se tornou uma das preocupações da Saúde Pública. Ademais, tal como refere Maia et. al. (2002), é grande a convicção que um estilo de vida activo e saudável na vida adulta, encontra as suas raízes na infância e na adolescência.

Consciente desta necessidade, na Escola E.B. Canidelo, o grupo do “Cres-ser-Saudável” em parceria com o grupo de Educação Física e o Centro de Saúde de Barão Corvo quer continuar a desenvolver acções nesta área, para todos os alunos da escola, ao longo dos próximos anos.

As ações incidirão quer na prevenção/orientação dos alunos, quer na intervenção a nível das famílias/comunidade.

O modo de prevenção/orientação a desenvolver com os alunos, irá focalizar-se em acções de informação/formação sobre hábitos saudáveis a nível alimentar e de prática de actividade física, e na orientação para actividades que lhes permitam a aplicação prática desses conhecimentos. A aposta nesta forma de actuação, parte do aproveitamento das valências existentes e dos seguintes pressupostos:

* O contexto escolar é o espaço privilegiado para o aprofundamento de conhecimentos e para a adopção de boas práticas alimentares e de actividade física, (no âmbito curricular, extracurricular e de convívio).
* A alimentação saudável e a actividade física regular, têm um papel decisivo na prevenção/controlo da obesidade e é predominantemente durante a infância e a adolescência que os hábitos alimentares e de actividade física se fixam, e predeterminam os comportamentos na idade adulta.
* É na escola que as crianças/jovens passam a maior parte do seu tempo. Os hábitos que aqui adquirem perdurarão pela vida adulta. Assim, a escola torna-se o modelo em termos de opções alimentares saudáveis e de actividade física.
* Que a escola já tem institucionalizado ofertas saudáveis a nível alimentar e de atividade física.
* Que a escola se insere numa zona privilegiada, em termos de ofertas de vida activa, pois está rodeada por clubes de futebol, voleibol, basquetebol, atletismo, entre outros.

# Objetivos

## Objetivos gerais:

#### 

* Melhorar a atitude dos alunos com excesso ponderal face à alimentação;
* Prevenir os distúrbios psicológicos relacionados com a obesidade;
* Promover a atividade física e a ocupação saudável dos tempos livres.

## Objetivos específicos:

* Caracterizar a população escolar ao nível dos comportamentos de risco e da aptidão fisico-funcional (com défice, excesso de peso ou obesidade, através da aplicação do Índice Massa Corporal (IMC);
* Promover a saúde dos jovens, especificamente em matéria de alimentação saudável e atividade física;
* Melhorar conhecimentos sobre alimentação;
* Informar a população escolar, das dimensões dos problemas associados à obesidade, inactividade física e comportamentos de risco, suas implicações e formas de prevenção, enfatizando a sua importância como factor fundamental de protecção à saúde;
* Inverter a tendência crescente de perfis de doenças associadas a uma deficiente nutrição e inactividade física;
* Fazer da Escola E.B. Canidelo uma escola de referência na área da promoção do exercício para a saúde, na procura de indivíduos mais activos e saudáveis.

# Atividades do Projecto

* Estudo da população escolar, nos seguintes parâmetros:

IMC; Avaliação da aptidão física através da aplicação da bateria testes Fitnessgram;

* Detetar e assinalar casos de défice ou excesso de peso e obesidade e encaminhar os alunos com este défice para as sessões de monitorização especializada pela nutricionista e psicóloga do Centro de Saúde de Barão Corvo;
* Através do Clube “Cres-Ser-Saudável” efetuar a implementação das medidas/iniciativas para superação dos valores encontrados – em particular a prática de actividades físicas regulares - através da realização de actividades físicas extracurriculares;
* Proporcionar à comunidade educativa oportunidades de prática de actividade física nomeadamente através do “D.Pedro I a Caminhar”, “D. Pedro I a Pedalar”; “D. Pedro I a Remar” e “Dia da Educação Física”
* Através das sessões específicas em todas as turmas comunicar aos alunos os resultados obtidos, definindo um conjunto de medidas que proporcionem a manutenção/melhoria do perfil caracterizado, enfatizando a problemática dos comportamentos de risco associados à inactividade física e saúde;
* Avaliação longitudinal e contínua dos alunos durante todos os anos em que estes se encontram na escola.

# População Alvo

* Alunos da Escola Básica de Canidelo;
* Restante Comunidade Educativa

# Recursos Humanos e Técnicos

* Professores de Educação Física, responsáveis pelo Projecto:
* Nutricionista e Psicóloga do Centro de Saúde de Barão do Corvo
* Professores de Educação Física do Grupo Disciplinar (em apoio);
* Professores de áreas Disciplinares convergentes ao Projeto e que manifestem interesse em colaborar;
* Alunos que manifestem interesse em participar activamente no Projecto;
* Suporte informático;
* Inquérito, SCL 90 e SDQ;
* Balança e estadiómetro.

# Indicadores de Avaliação

* Avaliar através do questionário de capacidades e dificuldades (SDQ) a evolução de alguns aspectos psicológicos dos alunos.
* Avaliar peso, altura e competências físicas no início e final do projecto.

# Calendarização das Atividades

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Atividade** | **Local** | **Público Alvo** |
| **Setembro** | Avaliação do IMC e aplicação do Fitnessgram | Escola Básica de Canidelo | Todos os alunos |
| **Outubro** | Análise dos dados recolhidos e formação de grupos para as sessões individualizadas com nutricionista e psicóloga | Escola Básica de Canidelo | Todos os alunos |
| **Todo o ano letivo** | Sessões específicas individualizadas com nutricionista e psicóloga | Escola Básica de Canidelo | Alunos sinalizados |
| **Todo o ano letivo** | Sessões turma de análise do IMC e atividade física | Escola Básica de Canidelo | Todos os alunos |
| **Todo o ano letivo** | Clube “Cres-Ser-Saudável” – dinamização atividade física e desportos alternativos. | Escola Básica de Canidelo | Todos os alunos |
| **2º Período** | “D. Pedro I a Remar” | Escola Básica de Canidelo | Todos os alunos |
| **5 de Maio** | “D. Pedro I a Caminhar” | Local a designar | Comunidade educativa |
| **10 de Junho** | “D. Pedro I a Pedalar” | Marginal de Canidelo | Comunidade educativa |
| **3º Período** | Dia da Educação Física | Escola Básica de Canidelo | Comunidade educativa |

# Conteúdos das Sessões e Objetivos

|  |  |
| --- | --- |
| **Sessões/Conteúdos** | **Objetivos** |
| **1ª Sessão:**  **Apresentação** | - Promover o conhecimento inicial entre os elementos do grupo a sua interacção.  - Explorar as expectativas dos participantes  - Passar questionário SDQ e SCL 90 |
| **2ª Sessão:**  **Balanço energético** | - Tomar consciência das actividades com mais e menos gastos energéticos  - Recolher propostas do grupo para aumentar a actividade física do dia-a-dia |
| **3ª Sessão:**  **Porque comes?** | - Determinantes nas escolhas alimentares  - Importância dos estados emocionais na ingestão alimentar |
| **4ª Sessão:**  **Sabes o que comes?** | - Tomar consciência do valor energético e da composição nutricional de vários alimentos/ refeições |
| **5ª Sessão:**  **“Nem sempre nem nunca”** | - Promover a discussão sobre as diferenças entre os alimentos a incluir numa refeição de festa e os que deverão ser consumidos diariamente.  - Definir estratégias que permitam manter um balanço energético equilibrado |
| **6ª Sessão:**  **“Tempos de mudança”** | - Promover a discussão sobre a constituição física e o crescimento |
| **7ª Sessão**  **“Gosto de mim”** | - Promover a discussão acerca da auto-imagem  - Sistematizar aspectos relativos à adolescência |
| **8ª Sessão**  **“Sou mais do que a minha imagem”** | - Promover a discussão sobre a imagem própria e a que os outros têm de mim  - Valorizar outros aspectos individuais para além da imagem corporal |
| **9ª Sessão:**  **“Sou eu que decido”** | - Promover a capacidade de decisão |
| **10º Sessão:**  **“Final”** | - Balanço final acerca do funcionamento do grupo  - Definir estratégias para o futuro |